

DIÁRIO TERAPEÚTICO

Diário para expressar, ressignificar
emoções e caminhar para um processo de
desenvolvimento mental e pessoal



Caroline Angélica
2026

DIÁRIO TERAPÊUTICO



Todos os pacientes comprometidos com a psicoterapia clínica apresentaram melhora na autoestima, na capacidade de lidar com suas emoções e em se sentir confortável em situações sociais que evitavam antes de iniciar a prática da escrita. Esse diário nasce de minha vivência pessoal, onde ao longo da minha vida cultivei o hábito de ler e escrever, onde pude perceber, que escrever reorganiza emoções, elabora ansiedades e auxilia no processo de saúde mental.

“A escrita organiza o pensamento e facilita o autoconhecimento”

Solange Pereira Pinho

“Escrever torna a dor em... cura”

Gabriele Ribas

Escolha um meio.

É possível manter um diário de diversas formas (Digital, analógico e do auditivo ao visual). O importante é escolher um meio que o inspire a escrever e que você possa ser constante.

Encontre um ambiente calmo, iluminado, confortável e silencioso para entrar em contato com lembranças e emoções.

Sente em silêncio antes de começar a escrever para eliminar as distrações e concentrar os pensamentos.

Habitue-se a escrever.

A introspecção exige uma prática diária, portanto, estabeleça uma meta de escrever diariamente independentemente da quantidade. Separe entre 10 e 30 minutos por dia para escrever e não negocie.

Inclua a data e o horário em cada dia de escrita.

Inclua informações que pareçam relevantes como o clima, a estação, o significado do dia (aniversário, feriado) ou o motivo pelo qual está escrevendo a entrada em que inicia a escrita.

COMEÇANDO A ESCREVER:

Faça o gráfico para perceber sua vida ao longo dos anos. Escreva eventos marcantes até aqui:

Nascimento: Eventos fatos marcantes _____

Atualidade: Ano tal__

_____ano_____ano_____ano_____ano

_____ano_____ano_____ano_____ano

Ao escrever sua história, pode começar com a fase da vida, ex (na infância) ... procure sempre dar um final feliz a fim de recriar sua história.

Na minha infância ...

Recrie o final (feliz)!

Escreva sobre suas lembranças positivas para trazer a sua memória acontecimentos positivos.

CICLOS DA VIDA:

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Minha casa era

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

No meu quarto era

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Eu aprendo

CICLOS DA VIDA:

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Minha paixão

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Minha família

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Meus amigos

CICLOS DA VIDA:

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Meus Sonhos

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Minha vida

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Minhas descobertas

CICLOS DA VIDA:

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Minhas escolhas

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Minhas superações

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

Nesta vivência, se esforce para recordar alegrias que por vezes podem parecer pequenas.

Minhas Alegrias

Eu criança Eu adolescente Eu adulto Eu maduro

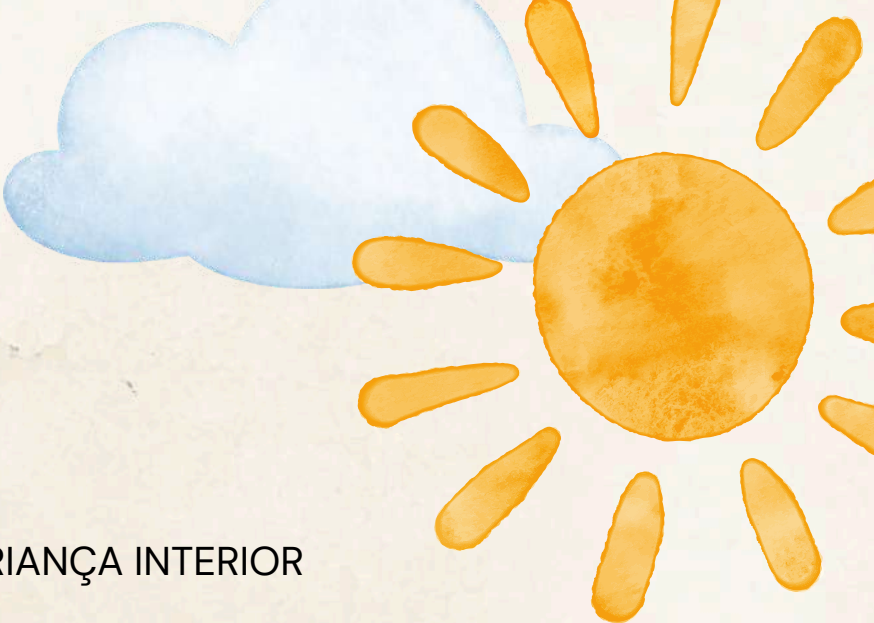
Minhas superações

Escreva uma carta carinhosa para você.



Escreva uma carta carinhosa para
uma pessoa importante para você.





MINHA CRIANÇA INTERIOR

Observe a folha abaixo, Faça perguntas a sua criança interior, responda de forma infantil, espontânea a suas próprias perguntas, como a criança que você foi.

Experimente escrever seu nome completo Deixe de lado o eu crítico e perfeccionista.

Função: Conexão com a criança interior, criatividade, contato com as emoções, dificuldades e espontaneidade. Pergunte o que você quiser para sua criança, mas ela será clara e objetiva.

Leia nas entrelinhas e perceba o que ela quer te dizer.

Exemplo de perguntas:

Qual sua idade? Como você está se sentindo? O que eu posso fazer por você agora?



MINHA CRIANÇA INTERIOR



MEU ADULTO INTERIOR

Observe a folha abaixo , Faça perguntas si mesmo, responda de forma espontânea a suas próprias perguntas, como o adulto que você é, com tudo o que te rouxe até aqui.

Experimente escrever seu nome completo Deixe de lado receios, deixe a escrita fluir livremente.

Função: Conexão interior, consciência, possibilidade de elaboração, contato com as emoções,ressignificantes.

Pergunte o que vier a mente.

Exemplo de perguntas:

O que te trouxe até aqui Como
você está se sentindo? O que eu
posso fazer por você agora? Quais
são suas urgências? Eu preciso
perdoar? Eu preciso de auto
perdão? Eu estou no modo
sobrevivência? Tenho liberdade
financeira? Tenho sonhos? Quais
são meus sonhos? Tenho familia?
O que eles representam para
mim?

MEU ADULTO INTERIOR

is se
cidunt a
bibendum
ng elit pellen
sim sodales ut
nulla facilisi cras
quisque egestas diam. Ut
potenti nullam ac tortor vito
mar. Eget arcu dictum varius du
cras pulvinar mattis nunc. Vel prete
vitae. Nec dui nunc mattis enim ut tell

Faça um esboço de um projeto de vida para 2026

Escreva três metas para cada área de sua vida descritas abaixo:

• Espiritual

• Trabalho

• Mente

• Emoções

• Família

• Amor

• Dinheiro

• Natureza

• Lazer

• Corpo

• Amizades

PROJETO DE VIDA INTEGRAL

Área da vida	Explicação	Objetivos
Saúde física	Escreva sobre sono, alimentação, exercícios...	O que vou fazer
Saúde intelectual	Escreva sobre o que deseja aprender, visitar museus, teatros, livros...	
Saúde emocional	Que sentimentos quer nutrir na sua vida?	
Eu	Relacionamento com si mesmo	O que quer melhorar? Como entrar em contato com sua essência? Como investir na autoestima e autoconhecimento?
Relacionamento com os outros	De que modo se comunica? Como deseja se comunicar com as pessoas?	
Família	Como se relacionar com pais, irmãos, tios, primos, avós...	
Amizades	Como cultivar as amizades e conquistar novas?	
Relacionamento amoroso	O que pretende viver na área amorosa, íntima e afetiva?	
Trabalho/profissão	Metas para crescer na carreira, sonhos, objetivos... Isto é o que realmente você quer?	
Financeiro	Como estão seus recursos materiais? O que fazer para melhorar e obter mais ganhos?	
Lazer	Qual seu hobby? Que atividades trazem bem-estar?	
Natureza	Você tem contato com a natureza? O objetivo deste trabalho é desenvolver qualidade	
Espiritual	Tem fé? Crê em algo? Pratica algo? Frequenta algum lugar? Alimenta o espírito de que forma?	

ESCREVA UMA CARTA PARA DEUS

is se
cidunt a
bibendum
ng elit pellen
sim sodales ut
nulla facilisi cras
quisque egestas diam. Ut
potenti nullam ac tortor vito
mar. Eget arcu dictum varius du
cras pulvinar mattis nunc. Vel prete
vitae. Nec dui nunc mattis enim ut tell

EU DAQUI 2 ANOS

is se
cidunt a
bibendum
ng elit pellen
sim sodales ut
nulla facilisi cras
quisque egestas diam. Ut
potenti nullam ac tortor vito
mar. Eget arcu dictum varius du
cras pulvinar mattis nunc. Vel prete
vitae. Nec dui nunc mattis enim ut tell

ESCREVA O QUE VOCÊ NÃO SABE E QUER APRENDER:

NADAR?

JOGAR BASQUETE?

DIRIGIR?

PILOTAR?

O BÁSICO DE MÊCÂNICA DO PRÓPRIO CARRO?

OUTRO IDIOMA?

ME PERDOO

ESCREVA MOTIVOS DE AUTO PERDÃO, NA INFÂNCIA, NA ADOLESCÊNCIA, NA JUVENTUDE, NA VIDA ADULTA, NA MELHOR IDADE.

DESENHE, O QUE VOCÊ DESEJA TER EM SUA VIDA. PODE SER BENS MATERIAIS, SONHOS DE VIDA, OBJETOS ESPECÍFICOS, E VISUALISE-SE, APÓS CONCLUIR A TAREFA, POSSUINDO TUDO O QUE DESENHAR.

Saber contar a nossa propria historia, aquilo que faz sentido para nós é um recurso poderoso emocional. Saiba que o presente é agora. O passado já passou. O futuro ainda não chegou e é, possivelmente moldável.

Para Suy (2017) escrever é um pouco como dormir. É um semiabandono do corpo para que algo do desconhecido o habite. É uma fina conexão, quase suave, quase inexistente, quase, que comanda o movimento da mão.

Escrever é como sonhar. É algo que se faz não sendo muito si mesmo e por isso mesmo sendo muito si mesmo. Escrever é se despir e desfilar num varal habitado por pombos caolhos. É não precisar se responsabilizar pelo sem sentido que puxa a vida pela mão.

É ter que se haver com o caos que mora no peito e que fazemos morrer todos os dias quando nos colocamos a trabalhar, a amar e a dar sentido para as coisas . Escrever é um absurdo, mas é um absurdo menor do que o absurdo que é viver.

“Em um sentido muito real somos autores da nossa vida.”

Aftel

Se você se sente infeliz agora, tome alguma providência agora, pois só na sequência dos agoras é que você existe.

Clarice Lispector

Sobre a autora:

Me chamo Caroline Angélica, sou Psicóloga CRP 04/83.359, cristã, possuo Aperfeiçoamento em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, e instrumento de cordas. Fundadora da PsicoHarmonia, realizo atendimentos clínicos individuais. Participo de Projetos voluntários com foco em reintegração social e Saúde Mental, onde acolho de forma psicossocial pessoas que sinto serem enviadas desde 2010. Sou casada, amo escrever, amo meu pet e animais, considero a vida um presente, no qual escolhemos vir com “ o para casa da vida” ; sarar nossas feridas e viver plenamente.

Referências

- RIBAS, Gabriele, Caderno do Eu, 30 exercícios de escrita para autoconhecimento /séries cadernos terapêuticos/ Gabriele Ribas – Porto Alegre : caderno da Gabi 2015
- Suy, A. (2017). Escrever. Revista Língua de Trapo. 52ª Edição. Disponível em: acesso em 18 de janeiro de 2026.
- SELIGMAN, Martin. Florescer, uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

"esquecendo-me das coisas que para trás ficam e avançando para as que estão diante de mim, prossigo para o alvo".

Filipenses 3:14